भगत कबीर – सबद ३२

मन का सुभाउ मनहि बिआपी ॥

रागु गउड़ी, भगत कबीर, गुरु ग्रंथ साहिब, ३२८

मन का सुभाउ मनहि बिआपी ॥
मनहि मारि कवन सिधि थापी ॥१॥
कवनु सु मुनि जो मनु मारै ॥
मन कउ मारि कहहु किसु तारै ॥१॥ रहाउ ॥
मन अंतरि बोलै सभु कोई ॥
मन मारे बिनु भगति न होई ॥२॥
कहु कबीर जो जानै भेउ ॥
मनु मधुसूदनु तृभवण देउ ॥३॥२८॥

सार: प्रायः हमारे विचारों पर सबसे अधिक प्रभाव हमारे आस-पास के संसार का नहीं बल्कि हमारे अंदर पहले से बनी सोच-विचार या आदतों का होता है। हम वास्तविकता को वैसे नहीं देखते जैसी वह है बल्कि हम उसे अपनी यादों, आदतों, मान्यताओं, डर और इच्छाओं की दृष्टि से देखते हैं जो समय के साथ हमारे अंदर संचित हो गई हैं। यह आदतें इतनी पक्की हो जाती हैं कि हमें लगने लगता है कि हमारी सोच निष्पक्ष और बिना किसी भेदभाव के है। इस ग़लत धारणा को पहचानकर, हम अपनी पुरानी सोच को चुनौती दे सकते हैं और सजगता को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं।

मन का सुभाउ मनहि बिआपी ॥
मन की स्वाभाविक आदत, उसी मन में व्याप्त रहती है। यह संकेत करता है कि हमारी अपनी संस्कारित प्रवृत्तियाँ ही हमारे विचारों पर सबसे अधिक प्रभाव डालती हैं।

मनहि मारि कवन सिधि थापी ॥१॥

मन को दबाकर क्या हासिल किया जा सकता है। यह जबरन दमन के मार्ग पर सवाल उठाता है और बताता है कि जागरूकता मन को सुन्न करने से नहीं बल्कि उसे रूपांतरित करके स्पष्टता प्राप्त करने से आती है। (१)

कवनु सु मुनि जो मनु मारै ॥

वह कौन सा ज्ञानी मुनि है जो सच में मन को वश में कर सकता है। इससे पता चलता है कि विचारों को ज़बरदस्ती मिटाया नहीं जा सकता बल्कि उन पर विचार किया जा सकता है, उन्हें समझा जा सकता है, विकसित किया जा सकता है और उनमें संतुलन लाया जा सकता है।

मन कउ मारि कहहु किसु तारै ॥१॥ रहाउ ॥

मन को दबाकर बताइए, किसका उद्धार हुआ है। यह विरोधाभास पूछता है, अगर बंधन और आज़ादी को देखने की क्षमता ही समाप्त हो जाए तब हम सोच-समझकर फ़ैसले कैसे ले सकते हैं। (१)(विराम)

मन अंतरि बोलै सभु कोई ॥

हर व्यक्ति के भीतर एक आंतरिक संवाद चलता रहता है। यह मन को उस माध्यम के रूप में प्रस्तुत करता है जहाँ से अनुभव, विचार, निर्णय और कर्म उत्पन्न होते हैं।

मन मारे बिनु भगति न होई ॥२॥

मन को परिवंतरित किए बिना भक्ति की जड़ें नहीं जमतीं। यह उस धारणा को चुनौती देता है कि आध्यात्मिक मार्ग पर मन को दबाना, उसका दमन करना आवश्यक है बल्कि इसकी बेचैनी को समाप्त करने के लिए इसे समझना ज़रूरी है। (२)

कहु कबीर जो जानै भेउ ॥

कबीर कहते हैं, जो कोई भी इस छिपे हुए सार को समझता है। इससे पता चलता है कि आनंद न तो मन की इच्छाओं को पूरा करने से मिलता है और न ही उसे दबाने से, बल्कि उसके अहं वाले स्वभाव को समाप्त करने से मिलता है।

मनु मधुसूदनु तृभवण देउ ॥३॥२८॥

जागृत मन ही मधुसूदन है, वह शक्ति जो अहं का नाश करती है और उस दिव्य तत्व को रोशन करती है जो पूरी सृष्टि में व्याप्त है। यह बदलाव दिखाता है कि कैसे मन, जो कभी अज्ञानता में फंसा हुआ था, वह माध्यम बन जाता है जिससे हम सार्वभौमिक सच्चाई को पहचानते हैं। (३)(२८)

तत्त्व: भगत कबीर हमें अपने मन को देखने का एक अनूठा दृष्टिकोण देते हैं। वह मन में उस जागृत बुद्धि को दिखाने के लिए 'मधुसूदन' शब्द का इस्तेमाल करते हैं जो भ्रम को दूर करता है। इसके सामने असली चुनौती कोई बाहरी शक्ति नहीं बल्कि मन का अपना लगाव है। जब इन्हें विचार बिना छोड़ देते हैं तब यह लगाव, मन के भीतर बनी आदतन प्रवृत्तियों के जाल में बनी रहती हैं। इन संस्कारों को पहचानने और उन पर चिंतन करने से मन उन बाध्यकारी प्रवृत्तियों से ऊपर उठ सकता है जो उसे बेचैन बनाए रखती हैं। मधुसूदन मन की रूपांतरकारी शक्ति का प्रतीक है जो दमन के बजाय जागृति पर केंद्रित है।

सबद व्याख्या **विनइंदर कौर** और **अमरदीप सिंह**

Oneness In Diversity Research Foundation

वेबसाइट: OnenessInDiversity.com

ईमेल: onenessindiversityfoundation@gmail.com